KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ROK I 1930 r. ZESZYT 16.



TREŚĆ NUMERU: PRAWO W PRZYSTOSOWANIU DO ŻYCIA — MAG. PRAW *ANDRZEJ NAWROCKI.* HIGJENA ŻYCIA CODZIENNEGO — MAG. DIETETYKI *MARJA MORZKOWSKA.* ORGANIZACJA PRACY — INŻ. *IRENA LASKOWSKA.* KUCHNIA CODZIENNA — *PANI ELŻBIETA.* HODOWLA KWIATÓW DONICZKOWYCH — *WANDA DOBRZAŃSKA.* MIARY W ŻYCIU CODZIENNEM — INŻYNIER *ŻEGILEWICZ.*

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.



KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZY TOW. WYD. „BLUSZCZ"

ROK I ZESZYT 16 1930 r.



REDAKCJA I ADMINISTRACJA WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 9.
SEKRETARJAT REDAKCJI CZYNNY CODZIENNIE, OPRÓCZ NIEDZIEL I ŚWIĄT, OD G. 11-ej DO 1-EJ. TEL. 289-40

WYCHODZI 1-GO I 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

GRUPA XI WYKŁAD 9.

PRAWO W PRZYSTOSOWANIU DO ŻYCIA

Magister Praw ANDRZEJ NAWROCKI

Za ślubne uważa się dzieci zrodzone z małżeństw nieważnych, o ile przeszkoda później zostanie usunięta, albo, jeżeli chociaż jedno z rodziców bez swej winy o istnieniu przeszkody wiedziało; jednakże w tym drugim wypadku dzieci nie mają żadnych praw do majątku, który przepisami prawa wyraźnie jest zastrzeżony dla potomstwa prawego.

Dzieci nieślubne nabywają wszystkie prawa dzieci prawych, gdy ich rodzice zawrą później związek małżeński. Domniemanie nieślubnego ojcostwa zwraca się przeciwko temu, komu dowiedziono, iż obcował z matką dziecka nieślubnego w czasie, od którego do rozwiązania upłynęło niemniej jak 6, a niewięcej jak 10 miesięcy, oraz przeciwko temu, kto obcowanie w tym czasie choćby pozasądownie przyznał. Oczywiście, jak każde inne, tak i to domniemanie może być odpowiedniemi dowodami obalone. Dzieci nieślubne otrzymują nazwisko panieńskie matki, jednakże mąż matki może nadać dziecku swoje nazwisko, za zgodą jej i dziecka, a o ile dziecko jest małoletnie, ustawowego zastępcy i sądu; czynność ta musi być ujęta w formę dokumentu sądownie lub notarjalnie uwierzytelnionego. Obowiązek utrzymywania dziecka nieślubnego ciąży na ojcu, a jeżeli ojciec obowiązku tego wykonywać nie może, przechodzi on na matkę, a w dalszym ciągu na dziadków macierzystych. Poza tem ojciec dziecka nieślubnego winien zwrócić jego matce koszta rozwiązania i utrzymania przez przeciąg 6 tygodni po rozwiązaniu. Wychowanie dziecka nieślubnego należy do matki, a przy dokonywaniu czynności prawnych zastępuje je opiekun.

Władza ojca nad dzieckiem (ślubnem) wygasa z chwilą osiągnięcia przez dziecko pełnoletniości, to jest ukończeniem 24-go roku życia, lub z chwilą, gdy ojciec za zgodą Sądu niepełnoletnie dziecko usamowolni. Gdy małoletnia kobieta wychodzi zamąż, wtedy mąż jej ma nad nią władzę w sprawach o charakterze osobistym, a ojciec zatrzymuje prawo zarządu jej majątkiem. Jeżeil ojciec z jakichkolwiek względów władzy rodzicielskiej pełnić nie może, ustanawia się dla dzieci opiekuna; tak samo dzieje się i wtedy gdy ojciec zostanie swej władzy pozbawiony przez Sąd, co może mieć miejsce w razie jej nadużywania, lub zaniedbywania dziecka.

Przysposobić (adoptować) dziecko może osoba, która nieślubowała celibatu, nie ma własnych dzieci ślubnych, ukończyła 40-ty rok życia i jest przynajmniej o 18 lat starsza od tego kogo chce adoptować. Poza tem należy uzyskać na adopcję zgodę ojca przysposabianego (nawet pełnoletniego), a gdy ojciec nie żyje, lub z innych względów zgody tej nie może wyrazić, matki, opiekuna i Sądu, oraz zgodę małżonka czy małżonki zarówno przysposabianego, jak i przysposabiającego. Adoptowany nosi nazwikso adoptującego, lub dwa nazwiska połączone, nie traci praw, jakie wynikają dla niego z przynależności do rodziny własnej i nie nabywa

żadnych praw w stosunku do rodziny adoptującego. Wobec samego adoptującego ma stanowisko dziecka ślubnego.

B. Zabór pruski.

Dla uznania dziecka za ślubne kodeks niemiecki wymaga by spełnione były trzy następujące warunki:

1. żeby dziecko urodzone było przez żonę po zawarciu ważnego małżeństwa (to znaczy w czasie jego trwania, lub w pewien ograniczony czas po rozwiązaniu);

2. żeby było poczętem przed zawarciem, lub podczas trwania związku małżeńskiego;

3. żeby żona obcowała z mężem w okresie poczęcia.

Za okres poczęcia uważa się czas między 181 a 302 dniem przed urodzeniem, jednakże przeprowadzanie dowodu, że dziecko zostało poczęte wcześniej niż na 302 dni przed urodzeniem, jest dopuszczalne. Jeżeli taki okres poczęcia przypada w czasie trwania małżeństwa, istnieje domniemanie, że żona z mężem obcowała. Gdyby po rozwiązaniu pierwszego małżeństwa żona wyszła powtórnie zamąż i urodziło się dziecko, które odpowiada warunkom ślubnego pochodzenia, tak z wcześniejszego, jak i późniejszego małżeństwa, będzie ono uważane za dziecko pierwszego męża, jeżeli przyszło na świat przed upływem 270 dni od rozwiązania małżeństwa, a za dziecko drugiego męża, jeżeli urodzi się później.

Krewni w linji prostej obowiązani są do dawania sobie utrzymania; obowiązek ten powstaje dopiero wtedy, gdy okaże się, że uprawniony nie może się sam utrzymać ze względu na brak majątku i zdolności do pracy zarobkowej. Wyjątkowo małoletnie i nie pozostające w związku małżeńskim dzieci mogą żądać utrzymania od rodziców już wtedy, gdy na utrzymanie nie wystarczają ich dochody i zarobek, a musiałyby czerpać z substancji posiadanego majątku. Obowiązek dawania utrzymania ciąży w pierwszym rzędzie na potomkach, a na krewnych linji wstępnej przechodzi dopiero wtedy, gdy potomków niema, lub obowiązku tego wypełnić nie mogą. Analogicznie, gdyby ktoś miał obowiązek udzielenia utrzymania kilku krewnym, a majątek jego nie wystarczałby na zaspokojenie wszystkich, winien najpierw zaspokoić pretensje potomków. Osobę pozostającą w związku małżeńskim ma obowiązek przed wszystkimi innymi utrzymywać jej współmałżonek. Uprawniony może się domagać takiego utrzymania, by zaspakajało wszystkie potrzeby życiowe odpowiadające jego środowisku w społeczeństwie; w niektórych tylko wypadkach, jak np., o ile brak środków do życia wywołany został marnotrawstwem, lub uprawniony dopuścił się wobec zobowiązanego ciężkich wykroczeń, zakres utrzymania ogranicza się do utrzymania ściśle koniecznego. Z reguły obowiązek dawania utrzymania winien być wypełniany w formie renty pieniężnej, uiszczanej kwartalnie zgóry; wyjątki od tej zasady mogą mieć miejsce na żądanie zobowiązanego.

Dzieci ślubne, dopóki przebywają w domu rodziców i są przez nich wychowywane lub utrzymywane, obowiązane są do niesienia im pomocy zarówno w gospodarstwie domowem, jak i ich pracy zarobkowej, w miarę sił fizycznych i stosownie do swego stanowiska życiowego. Córka, wychodząc zamąż, o ile nie ma własnego dostatecznego majątku, może żądać od rodziców wyprawy. Obowiązek dania wyprawy ciąży przedewszystkiem na ojcu, a dopiero jeżeli on nie żyje, lub nieposiada odpowiednich środków, przechodzi na matkę. Rodzice mogą odmówić córce wyprawy, jeżeli wychodzi za mąż bez ich zezwolenia, a nie ukończyła jeszcze 21 lat, dopuściła się wobec rodziców ciężkich wykroczeń, lub otrzymała już wyprawę przy pierwszem zamążpójściu. Rozmiary wyprawy powinny odpowiadać położeniu majątkowemu nowożeńców i rodziców.

Władza nad dzieckiem małoletniem spoczywa w ręku obojga rodziców, jednakże stanowisko kierownicze należy do ojca, który decyduje we wszystkich sprawach spornych. Z chwilą, śmierci ojca lub utraty przez niego władzy rodzicielskiej z innej przyczyny, władza ta, poza nielicznemi wypadkami gdy zachodzi konieczność ustanowienia opieki, przechodzi w całości na matkę. Władza rodzicielska składa się z dwóch elementów: pieczy nad osobą i pieczy nad majątkiem dziecka.

Piecza nad osobą dziecka obejmuje nadzór, który ma na celu ustrzeżenie dziecka od niebezpieczeństw i dopilnowanie, by nie wyrządzało szkód innym, oraz wychowanie, do którego zalicza się czuwanie nad rozwojem fizycznym i religijnym dziecka, kształcenie go i przygotowanie do zawodu. Piecza nad majątkiem polega na zarządzie, z którym połączone jest prawo użytkowania majątku stanowiącego własność dziecka; oczywiście, ze względu na bezpieczeństwo jego własności, prawo ojca do zarządu i użytkowania podlega licznym ograniczeniom.

Z wymienionemi uprawnieniami ojca łączy się też prawo do zastępowania małoletniego dziecka przed Sądem, przy zawieraniu umów i t. p. Władza rodzicielska gaśnie z chwilą dojścia dziecka do pełnoletności (21 l.), lub upełnoletnienia (co może nastąpić po ukończeniu 18 lat), w razie przysposobienia dziecka przez inną osobę, skazanie ojca za umyślny występek na dziecku na karę conajmniej 6 miesięcy więzienia i w razie uznania ojca za zmarłego. Dzieci z małżeństw nieważnych uchodzą za ślubne, jeżeli chociaż jedno z rodziców, zawierając małżeństwo, było w dobrej wierze, to znaczy nie

wiedziało o istnieniu przyczyny nieważności. To z rodziców, które o przeszkodzie wiedziało, nie ma do dziecka żadnych praw. O ile w chwili zawierania związku małżeńskiego oboje rodzice znajdowali się w złej wierze, wówczas dzieci ich będą uważane za nieślubne; od zwykłych dzieci nieślubnych położenie ich będzie o tyle jednak lepsze, iż mają one, narówni z dziećmi ślubnemi, prawo domagania się od ojca utrzymania, dopóki on żyje i zawsze mogą żądać, by utrzymanie to było im dawane w formie renty pieniężnej, płatnej kwartalnie zgóry.

Dziecko nieślubne ma wobec matki i jej rodziny stanowisko dziecka ślubnego; nosi ono nazwisko panieńskie matki, jednak mąż matki może za zgodą żony i samego dziecka nadać mu nazwisko własne, do czego wystarcza złożenie władzy uwierzytelnionego oświadczenia. Matce dziecka nieślubnego władza rodzicielska nie przysługuje, spełnia ją specjalny opiekun; ma jednak matka obowiązek pieczy nad osobą dziecka i w tej dziedzinie opiekun jest tylko jej doradcą. Za ojca dziecka nieślubnego uchodzi ten, kto obcował z matką w okresie poczęcia. Przeciwko skardze o ustalenie nieślubnego ojcostwa może on się bronić przeprowadzeniem dowodów, iż dziecko z tego obcowania nie mogło być poczętem, albo też, że matka w okresie poczęcia nietylko z nim jednym obcowała. Dziecko nieślubne nie jest uważane za spokrewnione ani z ojcem, ani z jego rodziną, może ono jednak żądać od ojca utrzymania i obowiązek ten ciąży na ojcu w pierwszym rzędzie, przed takim samym obowiązkiem matki i jej krewnych. Utrzymanie obejmuje wszystkie potrzeby życiowe dziecka, a wymiar jego zależy od stanowiska społecznego matki. Dziecko może jednak domagać się od ojca utrzymania tylko do 16-go roku życia, a później tylko o tyle, o ile jest ułomne fizycznie lub umysłowo. Utrzymania za czas przeszły można żądać bez ograniczenia. W razie śmierci ojca, obowiązek ponoszenia kosztów utrzymania przechodzi na jego dziedziców. Matka dziecka nieślubnego może się domagać od ojca zwrotu kosztów rozwiązania, utrzymania przez 6 tygodni po rozwiązaniu, oraz wszelkich wydatków, jakie ciąża i rozwiązanie spowodowały.

Legitymacja, czyli uznanie dziecka nieślubnego za ślubne, może nastąpić dwiema drogami: przez późniejsze małżeństwo rodziców, lub naskutek zarządzenia władzy państwowej. Legitymacja przez późniejsze małżeństwo nie działa wstecz, to znaczy dziecko nabywa charakter ślubnego dopiero od chwili zawarcia tego małżeństwa. Legitymacja rozciąga się także na prawych potomków dziecka i to nawet wtedy, gdy w chwili zawarcia przez rodziców związku małżeńskiego, dziecko nie znajduje się przy życiu.

Aby uzyskać legitymację dziecka na drodze zarządzenia władzy, trzeba żeby ojciec złożył w sądzie powiatowym swego miejsca zamieszkania odpowiedni wniosek, załączając akt notarjalny lub sądowy, w którym uznaje dziecko za swoje.

Poza tem trzeba, wyrażonej w tej samej formie, zgody dziecka, a o ile nie ukończyło ono jeszcze 21 lat, także zgody matki, przyczem w razie odmowy z jej strony zgodę jej może zastąpić zezwolenie sądu opiekuńczego, udzielone wówczas, gdy nieuzyskanie przez dziecko ślubności naraża je na poważne szkody. Jeżeli ojciec jest żonaty, konieczna jest również zgoda jego żony. Przychylne lub odmowne załatwienie wniosku zależne jest w zupełności od swobodnej oceny decydującej władzy; istnieje jedno tylko ograniczenie: uznanie ślubności nie może mieć miejsca, jeśli w czasie spłodzenia dziecka zawarcie małżeństwa przez rodziców było niedozwolone ze względu na to, że byli oni choćby przyrodniem rodzeństwem. Po uznaniu dziecka za ślubne w drodze zarządzenia władzy, przechodzi ono pod pieczę ojca, a matka traci do niego wszelkie prawa, jednakże węzły pokrewieństwa nawiązują się wyłącznie między dzieckiem i wnioskodawcą, w stosunku do krewnych ojca i jego żony legitymowany pozostaje obcym.

Przysposobienie czyli adopcja jest to umowa, która wytwarza sztuczne (tak zw. prawne) pokrewieństwo.

Adopcja możliwa jest, o ile adoptujący: nie ma ślubnych potomków, ukończył 50-ty rok życia i jest starszy od adoptowanego przynajmniej o lat 18 (możliwa dyspensa), a, jeżeli pozostaję w związku małżeńskim, uzyskał zgodę współmałżonka. Adoptowany, o ile nie ukończył 21 lat musi posiadać zgodę rodziców (gdy jest dzieckiem nieślubnem — matki), a jeżeli jest zamężny luż żonaty, także zezwolenie współmałżonka. Umowa adopcyjna musi być zawarta wobec sądu lub notarjusza przy równoczesnej obecności stron, oraz zatwierdzona przez sąd. Adoptowany uzyskuje stanowisko dziecka ślubnego adoptującego; otrzymuje on nowe nazwisko, obok którego, o ile tego umowa nie wyklucza, może używać także nazwiska własnego. Również potomkowie ślubni adoptowanego nabywają prawa takich potomków adoptującego, żadne natomiast węzły pokrewieństwa ani powinowactwa nie łączą przysposobionego z krewnymi i małżonkiem adoptującego.

Zniesienie adopcji wymaga takiej samej procedury jak i jej ustanowienie. Umowa mająca na celu zniesienie adopcji musi być zawarta przez adoptującego z jednej i adoptowanego, oraz jego potomków, na których się przysposobienie rozciągało, z drugiej strony; potomkowie ci mogą rozwiązać stosunek adopcji także po śmierci adoptowanego.

HIGJENA ŻYCIA CODZIENNEGO

Magister dietetyki MARJA MORZKOWSKA

Higjena układu nerwowego.

Odpowiedni tryb życia codziennego i praca warunkują zdrowe nerwy. Człowiek, mieszkający na wsi, znajduje się w lepszych warunkach niż mieszkaniec miasta i jest mniej narażony na kontrasty świetlne i słuchowe, które szkodliwie działają na układ nerwowy.

Przedmiotem niniejszego wykładu będzie zaznajomienie się z czynnościami układu nerwowego, z potrzebami jego i sposobami stworzenia odpowiednich warunków dla zwalczania tak powszechnego rozstroju nerwowego.

Czynności układu nerwowego. Fizjologja i anatomja uczy nas, że układ nerwowy przedstawia stację centralną telegraficzną, która łączy narządy. Centralnym ośrodkiem jest mózg, z którego stale rozchodzą się rozkazy podczas trwania naszej świadomości. Układ nerwowy jest siedliskiem duchowego życia człowieka, składa się z żywych komórek, o bardzo subtelnej strukturze, wymagających odpoczynku między okresami wytężonej pracy i jak inne żyjące tkanki zwiększających swą aktywność przez *używanie.* Ale gdy są one nadużywane — stają się nadwrażliwe.

Podniecenie nerwów, które są przepracowane przeszkadza do spełnienia normalnych funkcyj.

Jest zupełnie zrozumiałem, że układ nerwowy wyczerpuje się pod koniec codziennego dnia pracy. Człowiek przepracowany bywa podrażniony, jak to się mówi zdenerwowany.

Jedną z najważniejszych charakterystycznych cech normalnego układu nerwowego jest umiejętność skupienia się nad każdą pracą czy zajęciem. Dotyczy to zarówno pracy jak i wypoczynku. W pracy człowiek odsuwa ze swej świadomości wszelkie myśli, które nie stoją w związku z daną czynnością, jak również i wszelkie podniety zewnętrznego świata pochodzące z otoczenia.

Rekreakcja polega na wprost odwrotnych procesach,

Człowiek zapomina o swych myślach, tyczących pracy i oddaje się rozrywce i przyjemnym myślom w innem otoczeniu. Im bardziej mamy odpowiedzialne stanowisko, im więcej trosk i kłopotów w codziennej pracy, tem bardziej starać się musimy o całkowity wypoczynek. Wypoczynek wielkich ludzi był zawsze podobny do zabawy dziecka i to jest b. słuszne.

Siła koncentracji głównie uwarunkowuje wydajność pracy i osobiste powodzenie, stąd należy zastanowić się jak ją zdobyć lub wzmocnić? Najbardziej cennym pomocnikiem jest *dobre zdrowie,* jeśli, bowiem, organizm nie ma dolegliwości, które stale przerywają bieg myśli, jest bardziej zdolnym do oddania się całkowicie pracy. Zamiłowanie do swego zajęcia, czy zawodu jest następnym bardzo ważnym czynnikiem. Dlatego to rzadkiemi są fakty, aby ludzie robili dobrze to czego nie lubią robić. Przeciwnie — praca — wykonywana z niechęcią wywołuje nieproduktywność i przygnębienie psychiczne.

Jednym z następnych ważnych czynników konserwujących system nerwowy jest *sen.*

Nawet dla normalnego człowieka sen jest wielkiem odświeżeniem nerwowego układu. Tembardziej dotyczy to osób nerwowych.

Tylko w czasie snu może organizm odświeżyć swe tkanki, a sen zupełny, spokój podczas snu, oraz zwolnienie procesu utleniania się organizmu powoduje, że człowiekowi robi się chłodno w momencie zasypiania, choć pierwotnie w tej samej pozycji i w tym samym pokoju było mu zupełnie ciepło.

Bez wątpienia inne czynniki, niż nerwowe wyczerpanie, są ważne w określeniu ilości snu potrzebnego. A więc znacznie więcej potrzeba jest snu organizmowi młodemu niż starszemu.

Ludzie o ruchliwym umyśle i temperamencie sangwinicznym potrzebują więcej snu niż flegmatycy i pracujący mało umysłowo.

Sen dzieli się na cztery okresy: zasypiania, głębokiego snu, snu lekkiego i budzenia się. Poza tem rozróżniamy typ snu wieczornego, polegającego na tem, że człowiek odrazu zapada w głęboki sen i wcześnie z łatwością się budzi. Typ snu rannego jest przeciwieństwem poprzedniego. Kłaść się należy spać najpóźniej o g. $10^1/_2$. Ilość snu odpowiednio do wieku przedstawia się następująco: oseski — 24 g. na dobę, dziecko w 1-ym roku życia — 18 g., od 2 — 5 lat — 14 g., od 5 — 6 — 12 g., od 7 — 14 — 10 g.. od 15 — 50 l. — 8 g. Od 50 — 60 l. — 5 g. Powyżej 65 lat — 3 — 4 g.

Aby usunąć bezsenność należy osiągnąć regularność w spaniu. Nigdy nie należy się kłaść do łóżka z pełnym żołądkiem. Dobry jest zwyczaj np. amerykanów, że po późnym obiedzie o 6 — 7 już wieczorem nigdy nic nie jedzą przed pójściem spać.

Gdy u nas obiad jada się o 2-ej — $3^1/_2$. kolację

należy najpóźniej jeść o $7\frac{1}{2}$. Temperatura pokoju, w którym się sypia powinna wynosić 11 — 12°C. Leżeć można na prawym boku, lepiej na łopatkach niż na ramionach.

Łóżko powinno być wygodne, pokój przyciemniony i cichy, przewietrzony zawsze przed spaniem. Dzieci należałoby przyzwyczajać do spania przy otwartym oknie jak w lecie tak i w zimie.

Zmiana pracy czy zajęcia, jest następnym czynnikiem konserwacji układu nerwowego. Człowiek, który pracował przy biurku cały dzień i jest bardzo tem zmęczony, może swój układ nerwowy uspokoić, jak również odświeżyć muskularny system np. przez grę w tennisa, ale nie należy przesadzać i w tej zmianie, aby z jednego podniecenia nerwowego nie wpaść w drugie.

Dla zmiany w zajęciach niezbędnem jest obserwowanie niedzieli. A więc w niedzielę i święta oddać się należy zgoła różnym zajęciom niż w dzień powszedni.

Wiele doświadczeń robionych w St. Zjednoczonych wykazało, że najmniejszy wstrząs pod wpływem prądu elektrycznego (np. przy elektryzacji skóry) następował w poniedziałek — największy w sobotę.

Innemi słowy wrażliwość i pobudliwość nerwowego układu była najmniejsza po dniu odpoczynku: stopniowo zwiększająca się w ciągu tygodnia. Widocznem jest nagromadzenie się zmęczenia nerwowego układu przez pracę, która jest przerwana z dniem niedzielnym.

Powyżej rozważaliśmy zabieganie o dobry system nerwowy w normalnych warunkach życia.

Rozważmy obecnie powszechne w dobie dzisiejszej stany anormalne nerwów: przemęczenie nerwowe prowadzące do neurastenji.

Jest wiele różnorodnych przyczyn neurastenji.

W wypadkach dziedziczności człowiek jest upośledzony nerwowo od zarania życia mając bardzo pobudliwy system nerwowy, odbijający się na psychice i stosunku do wszystkich przedsięwzięć życiowych.

W wielu wypadkach brak odwagi, możności szybkiej decyzji, niezadowolenie stałe i ze wszystkiego — są najczęstszemi objawami neurastenji.

Po za dziedziczną neurastenją bywa również neurastenja z przepracowania, nadmiaru emocji, wad organicznych, zbytniego wysiłku oczu, złego otoczenia i t. p.

Przez *przepracowanie* umysłowe — rozumiemy obarczenie zbyt wielkie umysłu przez przedłużanie czasu codziennej pracy, oraz zbyt natężony wysiłek intelektualny.

Emocje. Nietyle praca może nadwerężyć system nerwowy, co kłopoty i częste emocje zarówno przykre jak i przyjemne. Gdy sięgniemy do przyczyn niestrawności z powodu zdenerwowania, stwierdzić możemy brak soków trawiennych w żołądku. Pożywienie leżąc nie trawione, rozkłada się, psuje i wywołać może poważne zaburzenia. Tak zwane samozatrucie może być wywołane przez częste stwarzanie nieprzychylnych i niepożądanych warunków do trawienia, jak gniew, strach, martwienie się, lub też przejadanie się, a szczególnie białkowemi pokarmami. Są to bardzo ważne czynniki nadwerężające układ nerwowy człowieka. Jak wiele doświadczeń wykazało, emocje stanowią pomoc we wszelkich działaniach, przez zwiększenie się cukru we krwi, różnych wydzielin dokrewnych, pobudzenie krwioobiegu w mięśniach. Jest to normalnem i prawdopodobnie bardzo pożytecznem dla człowieka, gdy silne emocje znajdują ujście w działaniu, gdyż energja na impulsy idąca mniej ujawnia się w aktywności muskułów. Zewnętrzne obrażenia skóry, sińce etc., które chłopiec przynosi ze szkoły po „bitwie z kolegami" nie są w zasadzie nigdy tak szkodliwe — doniosłe w skutkach, jak nadwyrężenia systemu nerwowego gdy niema ujścia dla uczuć gniewu.

Nawet gdy osoba pozostaje bezczynna, wyzwala się trochę energji pochodzącej z emocji i podniecenia, gdyż te podniecenia wywołują w mięśniach prawidłowe skurcze, które ujawniają się w napięciu muskułów i wibracji twarzy.

Wady organiczne. — Jest wiele wad organicznych, które powodują uszkodzenie systemu nerwowego w znacznym stopniu. Pamiętamy z własnego doświadczenia, że ból ma pewien wpływ na organizm tak jak mają wpływ emocje: gniewu, strachu, niepokoju i wydaje się być zupełnie zrozumiałem, że zepsute zęby, bolące nogi np. wskutek złego obuwia, obstrukcja, hemoroidy etc., powinny zwrócić uwagę i wywołać starania, jako że bardzo się przyczyniają do podrażnienia nerwów.

Nadwyrężenie wzroku jest następnym przykładem. Krótkowzroczny człowiek, starając się napróżno dostrzec nieco oddalone punkty w przestrzeni lub dalekowzroczny, który musi używać extra-wysiłku na otrzymanie obrazu blisko położonych przedmiotów — są skazani na nadwyrężenie nerwów.

Złe przyzwyczajenia. — Jednym z nich jest alkoholizm. Uczeni w Anglji, studjując zdolności umysłowe pewnej grupy studentów przed i po użyciu alkoholu, przekonali się, że znacznie szybciej wykonywano zadania po użyciu alkoholu, ale za to znacznie mniej dokładnie. Alkohol jest narkotykiem i choć pozornie przyśpiesza krwioobieg, w rezultacie paraliżuje nerwy i znacznie osłabia działalność mózgu.

Herbata i kawa nie są narkotykami, lecz tylko stymulantami.

Dla większości ludzi dorosłych — umiarkowane ich ilości nie są szkodliwe. Są jednak ludzie szczególnie wrażliwi na te napoje. Aby jednak utrzymać właściwe znaczenie tych napojów, nie należy ich codzień używać, lecz jedynie w nadzwyczajnych wypadkach, a więc: herbatę — gdy się chce podziałać na obwodowe nerwy, t. j. wzmocnić fizyczną sprawność np. po chorobie, przy dłuższym leżeniu; kawa, która działa na system nerwów centralnych i pije się ją gdy chodzi o pobudzenie nieco psychicznych władz — lepiej rano, niż po południu.

GRUPA VI

WYKŁAD 7

ORGANIZACJA PRACY

Inż. IRENA LASKOWSKA

Niemożliwością jest układanie jednego szematu dla wszystkich. To też niżej przytoczony plan zajęć pani domu i służącej praktykujemy tylko jako przykład orjentacyjny. Czas, potrzebny na zakupy, zależy w dużym stopniu od okolicy, w której mieszkamy, podobnie jak czas sprzątania — od urządzenia mieszkania.

Jednakże istnieją pewne wskazówki zupełnie ogólne.

Pierwszą z nich będzie: *podział zajęć* na: 1) stałe (codzienne), 2) okresowe, 3) sporadyczne. Do zajęć codziennych zaliczamy: sprzątanie ubikacyj mieszkaniowych i zmywanie; do okresowych: czyszczenie srebra i innych przedmiotów metalowych, pranie, przyrządzanie zapasów, trzepanie dywanów i t. p., powtarzają się one systematycznie co pewien czas. Należy zatem ustalić ten okres czasu. Do zajęć sporadycznych zaliczamy zajęcia w rodzaju wizyty u krawcowej, u dentysty i t. p.

Drugą wskazówką praktyczną będzie: *prowadzenie kalendarza terminowego.* Zapisujemy w nim wszystkie zajęcia sporadyczne; jeżeli które z nich nie są terminowe, wówczas notujemy je na końcowych kartkach bez daty. Pod koniec każdego dnia na zasadzie spisu zajęć codziennych i okresowych oraz notatek w kalendarzyku ułożyć sobie dokładny plan dnia.

Trzecia wskazówka brzmi: *należy uwzględniać jaka pora dnia jest dla danego zajęcia najodpowiedniejsza;* tak np., o ile mamy do opłacenia jakiś rachunk w P. K. O., postanawiamy uskutecznić to w godzinach rannych, ponieważ wtedy mniej jest interesantów; podobnież przeznaczamy ranne godziny na bytność u fryzjera i t. p.

Planu dnia nie należy traktować jako postanowienia, nie mogącego ulec żadnej zmianie. Przeciwnie, jest to elastyczna rama, którą musimy naginać do potrzeb poszczególnych dni.

Czwarta wskazówka: *przed ułożeniem szczegółowego planu dnia musimy ustalić pewne punkty zasadnicze, nie podlegające zmianie,* a więc: porę obiadową, normy wypoczynkowe: 8 godzin snu na dobę, pół godzinną przerwę poobiednią, 6 godzin tygodniowo na sporty.

Plan dnia pani domu:

Godz. 7.30 śniadanie.

Godz. 8—9 zmywanie szkła i porcelany, dokończenie toalety.

Godz. 9—10 reperacje, szycie i t. p.

Godz. 10—13 zajęcia okresowe lub sporadyczne na mieście, jak np. sprawunki, P. K. O., krawcowa.

Godz. 13—14 rachunki, kontrola i wykończenie porządków.

Godz. 14—15 zajęcia umysłowe: korespondencje, gazety lub t. p.

Godz. 15—16 pomoc w kuchni i nakrycie stołu.

Godz. 16—17 obiad.

Godz. 17—19.30 zajęcia z dziećmi (pomoc w lekcjach).

Godz. 19.30—20 kolacja.

Godz. 20—22 beletrystyka, radjo, kino, teatr i t. p.

Plan dnia służącej:

a) zajęcia codzienne

Godz. 6.30—7 czyszczenie ubrania i obuwia.

Godz. 7—8.30 podanie śniadania, zjedzenie, sprzątnięcie ze stołu, zamiatanie pokoi.

Godz. 8.30—9.30 zakupy do obiadu.

Godz. 9.30—11.30 sprzątanie pokoi, w tem jednego gruntownie (dzień, w którym służąca pierze, wolny jest od gruntownego sprzątania, wobec czego pozostaje więcej czasu na zajęcia okresowe).

Godz. 11.30—13.30 zajęcia okresowe.

Godz. 13.30—16 gotowanie obiadu z pomocą pani domu.

Godz. 16—17 obiad i sprzątnięcie.

Godz. 17—19 wolne.

Godz. 19—20 szykowanie, podanie i zjedzenie kolacji.

Godz. 20—20.30 sprzątanie po kolacji.

b) Zajęcia okresowe

Pranie bielizny — co drugi *poniedziałek* (I i III w miesiącu).

Pranie jedwabi i wełny — co drugi *poniedziałek* (II i IV w miesiącu).

Reperacje ubrań i bielizny — *wtorek.*

Mycie drzwi, okien, luster, kwiatów — *środa.*

Porządki w szafach — *czwartek.*

Większe zakupy — *piątek.*

Prasowanie — co druga *sobota.*

Czyszczenie przedmiotów metalowych — co druga *sobota.*

Plan zajęć okresowych układamy zazwyczaj na przeciąg 4—6 tygodni. I tak np. w pierwszą środę myjemy drzwi, w drugą okna i t. d.

Plan zajęć służącej winien być spisany i wywieszony w jej pokoju lub w kuchni. Pisemne instrukcje są, jak wiadomo, jednym z kardynalnych warunków umiejętnego postępowania ze służbą, gdyż wykluczają możliwość wszelkich nieporozumień.

Układanie szczegółowego planu dnia staje się ważnym bodźcem do udoskonalenia gospodarstwa: widzimy wówczas dobitnie, ile zyskujemy na zastosowaniu nowoczesnych przyrządów w rodzaju dogotowywacza, zarówno jak na unormowaniu życia społecznego w postaci jednej dla wszystkich godziny obiadowej i t. p.

Zadanie: Ułożyć tygodniowy plan zajęć pani domu i służącej na przeciąg 6 tygodni.

IV zasada wydajności rozkład w sposobie działania

Niejednokrotnie spotykamy się ze zdaniem, że niesposób jest pogodzić pracę zawodową z obowiązkami domowemi; charakterystycznym jest jednak fakt, że z twierdzeniem tem spotykamy się przedewszystkiem w formie argumentu przeciwko pracy zawodowej kobiet, znacznie natomiast rzadziej w formie skargi ze strony osób zainteresowanych. Przyczyna leży w tem, że z jednej strony kobieta, pracująca zawodowo, zmuszona jest do zorganizowania swej pracy choćby pod naciskiem osób postronnych, dzięki czemu chcąc nie chcąc wdraża się do pracy planowej w każdej dziedzinie, z drugiej zaś strony pracuje intensywniej, gdyż praca staje się bardziej urozmaicona.

Nie poprzestając na podanym powyżej przykładzie dnia pani domu, nie pracującej poza domem, przytaczamy jeszcze plan zajęć, zaczerpnięty z artykułu niepodpisanego, jaki ukazał się przed kilkunastu miesiącami w jednem z czasopism.

Jego autorka, matka 7-mio letniego chłopczyka, pracuje zarobkowo (jest nauczycielką) i obywa się bez służącej — (czy to nie brzmi fantastycznie w naszych warunkach?). Oto jak wygląda jej dzień: godz. 6-a rano do 8.30 — wstanie, posłanie łóżek, przyrządzenie i zjedznie śniadania, zmycie naczyń, ogólny ład w pokojach; chłopczyk zmywa umywalnię, oraz popielniczki i biegnie po mleko do mleczarni. Od godz. 8.30 do 13 wszyscy pracują poza domem. Po powrocie pani zabiera się do gospodarstwa: sprząta i gotuje — właściwie wykańcza potrawy uprzednio przygotowane, zmywając przy tem odrazu naczynia kuchenne; mały pomaga: ściera kurze, nakrywa do stołu i ustawia zmyte naczynia. Obiad gotów jest o godz. 14.30; zjedzenie go i sprzątnięcie z pomocą chłopczyka, który segreguje brudne naczynia, ustawia czyste i t. p., trwa zaledwie 1 godzinę. Następną godzinę zabiera odpoczynek i prace tygodniowe, trwające $^1/_2$—$^3/_4$ godziny. Spacer, połączony z zakupem mięsa i pieczywa na dzień następny trwa, zależnie od pogody, pół do półtorej godziny. O godz. 18-ej malec rozpoczyna czyszczenie obuwia i ubrania, następnie zjada kolację i zabiera się do gruntownego mycia; przez ten czas jego mamusia szykuje kolację, a także obiad na dzień następny. O godz. 20-ej praca jest skończona i pani domu może słuchać radja, przeczytać książkę, lub popracować nad sobą; w razie gdy spacer trwa krócej, może temu poświęcić czas między godz. 17-tą a 18-tą.

Niedzielne przedpołudnie zajmuje czyszczenie i odświeżanie ubrań oraz gotowanie obiadu na niedzielę i poniedziałek.

Jak widzimy, dzień wypełniony jest po brzegi, ale też ile zajęć zdołano w ciągu niego wypełnić! Przypomina on w zupełności walizkę, w której ułożono starannie i planowo najrozmaitsze przedmioty: gdyby je rzucono bezładnie, napewno nie wszystkieby się w niej pomieściły.

Analizując wyżej przytoczony plan dnia, dochodzimy do wniosku, że chociaż problem uzgodnienia pracy zawodowej i domowej jest bezwątpienia niesłychanie trudny, jednakże bardzo wiele możemy zdziałać w tym kierunku.

Ułożenie dokładnego planu czynności jest po temu pierwszym krokiem. Niestety, warunki u nas w kraju niesłychanie utrudniają to zadanie. Mam tu na myśli brak pewnych, choćby bardzo ogólnych, ram dla życia społecznego. W krajach zachodnich istnieje jedna pora obiadowa i wszyscy potrafią się do niej dostosować, tak dalece, że nawet służba w hotelu ma 2 godziny obiadowe wolne. Natomiast u nas pora obiadowa niewiadomo nawet właściwie kiedy się zaczyna i kiedy kończy. Próba, dokonana w pierwszych latach naszej niepodległości, ustalenia godzin obiadowych, skończyła się nie-

powodzeniem, gdyż — pomijając to, że sam sposób wprowadzania w życie tego postanowienia nie był zbyt szczęśliwie obmyślany — społeczeństwo nasze nie rozumiało jego potrzeby. Winę w całości ponoszą tu kobiety. Narzekając — jakże często! — na braki gospodarki domowej, nie doszukują się przyczyn zła i sposobów zapobieżenia mu.

Spróbujmy obliczyć, ile czasu tygodniowo traci się na podgrzewanie i oddzielne podawanie posiłków w rodzinie, składającej się z kilku osób. A jednak tolerujemy taki stan rzeczy i nie robimy nic, by go zmienić na lepsze.

Drugim czynnikiem, ułatwiającym pracę domową, będzie wciągnięcie do współpracy dzieci, co zarówno matkom, jak dzieciom samym, wyjdzie na dobre, jak to wyczerpująco motywuje w swych wykładach p. Ankiewiczowa. To też obowiązkiem pani domu jest rozplanować zarówno własną pracę, jak również i zajęcia dziecka.

Zkolei przechodzimy do omówienia następnej zasady wydajności. Zrozumiałem jest, że na nic się nie przydadzą wszystkie piękne postanowienia: cel jasno wytknięty i najdoskonalej rozplanowany rozkład zajęć, jeżeli wszystko pozostanie w dziedzinie projektów. Jak mówi przysłowie: „dobremi chęciami piekło brukowane". Niestety, łatwiej jest dobrze coś obmyśleć, aniżeli projekt swój urzeczywistnić. Trudności nigdy nie brak, a najcięższą stanowi pokonanie własnej bezwładności. To też karność będzie stanowiła piątą zasadę wydajności.

V zasada wydajności: karność (dyscyplina)

W danym wypadku zasada ta ma podwójne znaczenie. Przedewszystkiem musimy wyrabiać karność w nas samych. Nie należy karności identyfikować z uporem: niejednokrotnie okoliczności każą nam zmieniać swe postanowienia.

Tak naprzykład, układając plan dnia, zgóry musimy być przygotowane na to, że niejednokrotnie — może nawet bardzo często — będziemy musiały od niego odstąpić. Jednakże takie odstępstwo musi być należycie umotywowane — przyczyna jego nie może leżeć w naszem lenistwie. Trzeba przyznać, że i pod tym względem praca domowa trudniejsza jest niż inna, gdyż brak tu przymusu z zewnątrz.

Karność wewnętrzną należy pojąć w bardzo szerokiem znaczeniu, nietylko jako stanowczość w dotrzymywaniu swych postanowień, ale w znaczeniu wszechstronnego opanowania siebie. Mam tu na myśli znaną ogólnie kobiecą właściwość niepotrzebnego wybiegania myślą naprzód, przewidywania kłopotów lub zmartwień, którym zapobiegać nie możemy — poprostu samoudręczania się. Na takie marnowanie zdrowia nowoczesna pani domu nie może sobie pozwolić. Więcej jeszcze — ze względu na gorączkowy tryb życia obecnego, musi wyrobić w sobie taką wewnętrzną dyscyplinę, by w chwilach wolnych od pracy, myśleć tylko o rzeczach przyjemnych. Pani domu musi wciąż pamiętać o tem, że jej zdrowie — zarówno fizyczne, jak moralne — są bezcennym skarbem rodziny i jej obowiązkiem jest utrzymywać je w jaknajlepszym stanie. Dyscyplina wewnętrzna jest jednym z najważniejszych środków po temu.

Zasadę karności należy stosować nietylko w stosunku do siebie samej, lecz także w stosunku do domowników. Należy sobie dokładnie zdać sprawę z trudności, jakie nas tutaj czekają. Musimy koniecznie zachować umiarkowanie „złoty środek", bowiem krańcowość w którymkolwiek kierunku mści się bardzo. Zaprowadzenie w domu koszarowego rygoru nie pozwoli odczuć rodzinie ciepła domowego ogniska, stworzy sztywną, posępną atmosferę. Jednakże dom, w którym panuje całkowita samowola domowników, również daleki jest od ideału. Należy od dzieciństwa wpoić w człowieka przekonanie, że karność nie zwalcza swobody indywidualnej, przeciwnie, staje w jej obronie: ci, którzy tak wysoko cenią swobodę osobistą, powinni szanować cudzą, a temu nie sposób inaczej zadośćuczynić, jak stosując się do pewnych, wspólnie przyjętych, przepisów.

Wdrażanie do karności jest dlatego trudnem zadaniem, że pani domu niesłychanie trudno opanować się całkowicie tak, by nigdy spokoju n[illegible] stracić. A z tego musi zdać sobie sprawę, że utrata panowania nad sobą podrywa jej autorytet i tem samem raczej utrudnia jej osiągnięcie celu. Doprawdy dobrzeby było, żeby każda z nas — czując, że ją cierpliwość opuszcza — policzyła w myśli przynajmniej do 100 i dopiero wtedy udzieliła nagany winowajcy. Najbardziej zaś musi pani domu unikać „zrzędzenia": wypominania winy przy różnych okazjach i wyczerpującego jej omawiania.

O wiele lepiej jest ukarać za brak dyscypliny, przejawiający się np. w formie spóźnienia na obiad, pozostawieniem zimnego obiadu, aniżeli przemawiać na ten temat przez 5 minut. Jeżeli chodzi o stronę dietetyczną, to napewno lepiej będzie strawiony obiad zimny, niż przyprawiony irytacją. Radziłabym tylko unikać kar w rodzaju „musisz sam po sobie sprzątnąć", gdyż to uczy spoglądania na zajęcia gospodarcze pod specyficznym kątem. Znany jest fakt, że w szkołach gospodarczych uczennice traktują porządki jak krzywdę: „dlaczego mam szorować podłogę — przecież nie zrobiłam nic złego!". Jest to wynik kar, stosowanych w bursach i ochronkach: w jakim porządku utrzymują one mieszkanie, gdy już nie grozi im kara, można sobie wyobrazić!

KUCHNIA CODZIENNA

PANI ELŻBIETA

MIĘSA PIECZONE

Największą sztuką kucharską jest dobrze upieczone pieczyste. Przez dobrze upieczone rozumiem ładnie, równo zrumienione po wierzchu, z chrupiącą skórką, a soczyste wewnątrz. Dawniej, gdy w każdej kuchni istniały rożny, takie pieczyste mogła wykonać każda kucharka, o ile dopilnowała należytego polewania pieczystego tłuszczem. Należy sobie uprzytomnić, że przy pieczeniu trzeba jaknajprędzej skarmelizować, czyli jak się pospolicie mówi, zrumienić powierzchnię mięsa, aby cenne soki zeń nie wypłynęły.

Kiedy powierzchnia już zrumieniona, należy zapobiegać przypaleniu. W tym celu właśnie polewamy tę powierzchnię tłuszczem. Przy większych instalacjach gazowych są piecyki z rożnami i to z rożnami nakręcanemi z mechanizmem zegarowym. Rożny te same się obracają wolno, coraz to inny bok pieczystego poddając działaniu płomyków gazowych. Widziałam nawet przyrządy z łyżką automatycznie czerpiącą tłuszcz z podstawionej pod pieczyste brytfanny i polewającą nią co kilka minut pieczeń. Są to jednak rzeczy bardzo kosztowne i dla większości gospodyń niedostępne, nie możemy więc ich brać w rachubę.

Najpospoliciej pieczemy mięso w piecyku pod blachą na brytfannie. Przeznaczony na pieczyste kawał mięsa lub sztukę drobiu nacieramy ze wszystkich stron solą, kładziemy na brytfannę, na której już jest trochę rozpuszczonego tłuszczu, smarujemy po wierzchu masłem lub innym tłuszczem i wstawiamy w bardzo gorący piec. Zamykamy szczelnie drzwiczki i nie zaglądamy do pieczystego przez jakieś minut osiem do dziesięciu, aby dać mu czas obeschnąć po wierzchu, jakby stężeć lub nawet zarumienić się. Po otworzeniu piecyka polewamy mięso tłuszczem z brytfanny, jeśli już się zrumieniło z jednej strony, przewracamy na drugą, aby i ją zrumienić. Ładnie zrumienione mięso dopiekamy już wolniej, polewając co kilka minut tłuszczem, lub też, jeśli tłuszcz się nadto pali, kilku łyżkami wody. O ile chcemy, aby mięso miało chrupiącą skórkę, naprz. przy pieczeniu prosięcia, ćwiartki cielęciny, pieczeni wieprzowej ze skórką, po zrumienieniu już nie polewamy mięsa tłuszczem ani sosem, tylko smarujemy je kawałkiem słoninki osadzonej na patyczku lub długim widelcu. Ogromnie trudno określić dokładnie ilość czasu, potrzebnego na upieczenie pieczystego, zależy to nietylko od rozmiaru sztuki, od jej młodości, lecz i od rodzaju pieczystego. Wiele mięs podajemy nawpół upieczonych, mocno zrumienionych po wierzchu, a jeszcze różowych w środku. Do nich w pierwszym rzędzie należą: roastbeef, polędwica wołowa i pieczeń barania po angielsku. Polędwica, chociaż duża, jest cienka i na upieczenie jej po angielsku starczy dwadzieścia minut do pół godziny. Roastbeef, gruby i na kości, wymaga dużo czasu, najmniejszy, dwukilowy, powinien w piecu siedzieć godzinę, na dalsze pół kilo liczy się kwadrans czasu, czyli: czterokilowy — półtorej godziny, sześciokilowy — dwie godziny. Za zasadę należy przyjąć, że jeśli cienki ostry widelec wbijemy w taką angielską pieczeń i przyciśniemy ukłóte miejsce i zamiast krwi pokaże się czysty sok lekko zaróżowiony, pieczyste ma dosyć.

Inaczej postępujemy z cielęciną, wieprzowiną i drobiem. Te wszystkie mięsa powinny być doskonale upieczone, tak, aby przy krajaniu łatwo się zdejmowały z kości. I tutaj możemy zastosować próbę przekłówania ostrym widelcem, sok jednak powinien płynąć czysty i jasny, jak tłuszcz roztopiony. W drobiu wystarczy próba przekłócia w najgrubszej części uda. Jeśli widelec wchodzi łatwo do samej kości, pieczyste gotowe. Nie należy zbyt często powtarzać próby przekłówania. Za każdym razem wypuszczamy nieco soku i przez to wysuszamy mięso. Jedna lub dwie próby pod koniec pieczenia zupełnie są dostateczne.

Nie mając piecyka, można upiec pieczyste na gazie w aparacie „Prodige“, o czem będzie mowa w kursie gotowania na gazie, można też je upiec w zwykłym rondlu, najlepiej żeliwnym, gdyż najmocniej się rozgrzewa. Muszę tu przypomnieć paniom różnicę między pieczeniem a duszeniem. Jeśli będziemy mięso piekli w rondlu tylko z taką ilością tłuszczu, aby się rumieniło a nie przypalało, będzie to pieczenie: rozgrzane ścianki rondla będą odgrywały rolę pieca; z chwilą gdy zwiększymy ilość płynu, będzie to już duszenie lub gotowanie.

Niektóre mięsa pieczone szpikuje się słoniną, a to w celu nadania im kruchości lub odmiennego smaku. Używamy do tego przyrządu metalowego, zwanego szpikulcem, zapomocą którego cienkie paski słoniny przesuwamy przez mięso. Szpikujemy głównie zwierzynę, czasem cielęcinę lub baraninę marynowaną, imitującą sarninę.

Zwierzynę lub drób często do pieczenia zawijamy w duży, cienki płat słoniny świeżej lub wędzonej, przywiązując go nitką, aby nie opadł. Wtedy już zwykle nie używamy do pieczenia innego tłuszczu. Topniejąca słonina wystarcza.

Niektóre gatunki pieczystego nadziewamy

różnemi farszami, bądź aby powiększyć ich objętość, bądź aby im nadać smak odrębny, bądź też aby zachować soczystość niezbyt grubej warstwy mięsa. Nadziewamy głównie różne gatunki drobiu, poszczególne gatunki nadzień nie należą do programu wykładów, słuchaczki znajdą je w różnych książkach kucharskich. Chcę jednak tu podać kilka zasad ogólnych.

Jeżeli chcemy mieć nadzienie kruche, sypkie, należy masło na nie przeznaczone utrzeć na śmietanę i brać przynajmniej połowę tartej bułeczki. Używając bułeczki moczonej w mleku lub wodzie, należy przed użyciem doskonale wycisnąć ją w ręku lub nawet w płótnie. Nadzienie z mokrą bułeczką będzie papkowate, mażące się. Małym sztukom drobiu nadziewa się przedewszystkiem wolę, lekko podnosząc skórkę na piersi, aby nadzienie jaknajdalej zasunąć, przez co zachowujemy soczystość najlepszych części mięsa. Większe sztuki: indyki, duże kury, kaczki, gęsi nadziewa się pod wole i wewnątrz, przyczem należy zaszyć szczelnie otwory, przez które wkładamy nadzienie, inaczej ono przy pieczeniu wypłynie. Tą samą ostrożność należy zachować przy nadziewaniu mostka cielęcego, robieniu łopatki faszerowanej, pieczeni zwijanej i t. p. Każde mięso przy pieczeniu się kurczy, nadzienie przeciwnie, pęcznieje i narasta, należy to przewidzieć i zabezpieczyć się, z jednej strony przed pęknięciem skórki, nie nakładając nadzienia zbyt pełno, z drugiej strony, przed ucieczką nadzienia szczelnie mięso zaszywając. Podając pieczyste nie należy zapomnieć o usunięciu nici, co się, niestety, bardzo często gospodyniom i kucharkom zdarza.

Po upieczeniu drobiu i białych mięs, można je posypać gęsto tartą bułeczką, polać jeszcze raz tłuszczem i wsunąć na minut parę do pieca dla zrumienienia bułeczki. Nie mniejszą sztuką od upieczenia jest ładne pokrajanie i podanie pieczystego. Duże sztuki, jak roastbeef, comber cielęcy, barani lub sarni, najlepiej jest zdjąć cały ostrym nożem z kości. Krajać w możliwie cienkie i duże płaty bądź wpoprzek włókien mięsnych, bądź lekko na ukos, lecz nigdy wzdłuż. Zasada, którą już poznałyśmy przy sztuce mięsa. Polędwica i schab są łatwe do krajania — zawsze wpoprzek włókien w mniej lub więcej cienkie kawałki. Pokrajane mięsiwa układa się napowrót w całość i całą operację krajania wykonywa możliwie prędko, aby pieczyste nie wyschło. Pieczenie: cielęcą, baranią, zwierzynową kraje się prostopadle do kości lub na ukos, lecz zawsze tak, aby móc je ułożyć w całość. Jeśli nie cała pieczeń ma być odrazu zjedzona, lecz część ma pozostać na zimno, nie należy całej pieczeni krajać. Kawałki pokrajane obeschną, pokurczą się i staną mniej ładne i apetyczne, niż świeżo ukrajane. Zająca rąbie się na równe kawałki wraz z kośćmi, lub też zdejmuje mięso z obu stron cąbra, kraje na ukośne plastry i układa napowrót w całość. Przy dzieleniu drobiu zawsze zaczynamy od odjęcia ud z nóżkami. Następnie oddzielamy skrzydełka z kawałkiem piersi. Dalej ostrym tasakiem odrąbujemy grzbiet od piersi. Nakoniec dzielimy ten grzbiet i te piersi na części, w zależności od rozmiaru ptaka. Naprzykład w dużym indyku krajemy z każdej strony piersi po kilka plastrów i układamy je napowrót w całość. Z dużej gęsi rąbiemy zwykle z kością sześć, osiem albo i więcej poprzecznych kawałków piersi. Z kaczki robimy trzy do sześciu takich samych kawałków, lub też krajemy piersi wzdłuż z każdej strony robiąc dwa do czterech kawałków. Grzbiety rąbiemy na równe kawałki, układamy je na spód półmiska. Na grzbiecie kładziemy kość piersiową i na niej układamy kawałki z niej zdjętego mięsa. Skrzydła i uda bądź całe, bądź rozrąbane na części, przykładamy na miejsce, skąd je odjęliśmy. Wogólności staramy się każdej sztuce nadać kształt najbardziej zbliżony do tego, jaki miała po upieczeniu, lecz przed rozebraniem.

Duże kurczęta dzieli się na cztery równe części, rozrąbując je naprzód wzdłuż, a potem wpoprzek. Mniejsze kurczęta, kuropatwy i t. p. dzieli się wzdłuż na dwie połowy. Mniejsze ptaszki podaje się w całości. O ile pieczyste jest jedynem daniem mięsnem w obiedzie lub kolacji, podaje się je zwykle z garniturem z jarzyn, przyczem sos uformowany przy pieczeniu; rozcieńczony kilku łyżkami wody lub rosołu, raz zagotowany i przecedzony przez sitko podaje się oddzielnie w sosjerce.

Pieczyste w dłuższym obiedzie podaje się samo, conajwyżej ubrane jakąś sałatką, pietruszeczką, czy jarmużem; sos oddzielnie, do niego sałaty i kompoty. Drobne ptaszki podaje się całe lub przekrajane nawpół i ułożone na zrumienionych oddzielnie grzankach. Zwierzyny nigdy nie podaje się z jarzyną, lecz tylko z sałatami lub kompotami. Wyjątek stanowi zając, którego w codziennej, gospodarskiej kuchni można obłożyć buraczkami lub czerwoną kapustą.

ZADANIE

W jaki sposób ugotuje pani zupę przecieraną, z jakiejkolwiek jarzyny, na smaku z dróbek kurczęcia?

W jaki sposób zrobi pani rosół i potrawkę z kury?

W jaki sposób udusi pani kurę młodą lub udusi kurę starszą?

W jaki sposób wykona pani sos pomidorowy do potrawki z kury?

Proszę o bardzo szczegółowe i kolejne wyliczenie wszystkich czynności, motywując ważniejsze z nich.

HODOWLA KWIATÓW DONICZKOWYCH

WANDA DOBRZAŃSKA.

Filices — Paproć. — Paprocie, jako dzieci lasu, przyzwyczajone do czystego i wilgotnego powietrza niełatwo wegetują w pokojach mieszkalnych. Możnaby powiedzieć śmiało, że paproć należy do tych roślin, które w hodowli pokojowej zawodzą, gdyby nie odmiana znana pod nazwą Nephrolepis bostoniensis (paproć bostońska), która, jakoby naprzekór wszelkim teorjom nietylko wytrzymuje pokojową atmosferę, ale rozrasta się w niej bujnie, szybko i wspaniale.

Mało wymagająca na miejsce w którem ją umieścimy, woli półcień od pełnej wystawy słonecznej, dostosowuje się idealnie do warunków miejscowych i tworzy liść za liściem, dochodząc niejednokrotnie do metrowej wysokości.

Paproć bostońska odznacza się właściwością wytwarzania napowietrznych korzeni dlatego też rozrasta się idealnie w naczyniach o dużej powierzchni i jako taka wegetuje najprawidłowiej w pojedyńczych żardinierach, w których korzenie napowietrzne łatwo znajdują swobodne miejsce, a dostawszy się raz do ziemi wydają pączki i tworzą w krótkim czasie nowe pędy.

Paproć bostońska lubi ziemię inspektową, pomieszaną z wrzosową, wymaga też obfitego i systematycznego podlewania, które dostarcza roślinie stałej wilgoci. Dobrze jest przykryć powierzchnię ziemi w doniczce warstwą mchu, który zapobiega zbyt szybkiemu wysychaniu ziemi, przez co roślina wydaje łatwiej i szybciej silne korzenie napowietrzne, a tem samem rozrasta się bujniej.

Codzienne obfite zraszanie paproci jest koniecznym zabiegiem.



Paproć bostońska. — (Nephrolepis bostoniensis).

Paprocie rozmnaża się przez dzielenie krzewów; przesadzając je wczesną wiosną trzeba spulchnić korzenie ostro zastruganym patyczkiem.

Wśród licznych i pięknych odmian paproci doniczkowych należy jeszcze zwrócić uwagę na Adiantum cuneatum, która znosi pomyślnie temperaturę i atmosferę pokoi mieszkalnych. Adiantum lubi lekką ziemię wrzosową, wymaga, jak wszystkie paprocie dużo wilgoci, wdzięczna jest za codzienne zraszanie. Sadząc Adiantum trzeba prócz skorupek, jakie zawsze kładziemy na dno doniczki dodać kilka niewielkich kawałków torfu.



Adiantum cuneatum.

Inne odmiany paproci jak: Asplenium Belangeri, Asplenium foeniculum, diversifolium, viviparum, Pteris serrulata, Pteris cretica, Lycopodium Emelianum, Lycopodium denticulatum nie są tak odporne na braki, z jakiemi spotykają się w pokojach mieszkalnych, jednakże pielęgnowane starannie i umiejętnie radzą sobie z napotykanemi przeciwnościami niezgorzej.

Hedera — Bluszcz. — Bluszcz zaliczyć możemy śmiało do najmniej wymagających i najodporniejszych roślin doniczkowych. Obchodzi się doskonale bez nadmiaru światła, rozrasta się szybko, bujnie, byle dać mu odpowiednią ziemię: inspektową, darniową, dobrą ogrodową, utrzymywać ją w równomiernym stopniu wilgoci, dostarczyć roślinie świeżego powietrza, przewietrzając pokoje w któ-

rych wegetuje i utrzymywać liście w czystości, zmywając często ich powierzchnię miękką szczoteczką, lub wilgotną gąbką.

Jeżeli zamierzamy wykorzystać bluszcz, jako rośilnę dekoracyjną, rozrastającą się szybko i bujnie — nie nadużywajmy jego wypróbowanej cierpliwości, która ma jednak swoje granice. To prawda, że bluszcz obchodzi się bez bogatego dopływu światła, jednakże ustawiony w miejscu zbytnio zacienionem straci siłę rozrastania i zawiedzie nasze nadzieje.

Charakterystyczną cechą bluszczu jest to, że rozrasta się on daleko lepiej w skrzyniach, lub kubłach drewnianych, niż w donicach glinianych, szczególniej jeżeli ustawimy rośliny na balkonie, werandzie, lub w ogrodzie, gdzie jest narażony na działanie ostrych przeciągów.

Bluszcze zarówno hodowane na otwartem powietrzu, jak i w pokojach mieszkalnych łatwo podlegają chorobie grzyba; liście dostają plam, a wreszcie opadają. Aby uniknąć tego niebezpieczeństwa najlepiej jest wyhodować krzew z nasienia bluszczu wielkolistnego. Rośnie on równie szybko z nasienia, jak i z sadzonek, a odznacza się daleko większą odpornością.

Jeszcze jedna rada, której nigdy bagatelizować nie wolno! Bluszcze trzyma się w miejscach półcienistych i nigdy nie podlewa, gdy słońce pada na liście.

Myrthus—Mirt. Mirty łatwo znoszą cięcie, dlatego też możemy im nadawać dowolne kształty z których najpiękniejszym i najefektowniejszym jest bezsprzecznie drzewko pienne. Lubią one ziemię zwięzłą, silną, wymagają wiosennego przesadzania, przy którem trzeba obchodzić się ostrożnie z korzeniami, nie przycinać ich i nie spulchniać zbyt energicznie.

Po przesadzeniu przystępujemy do cięcia, nadając roślinie kształt dowolny.

Mirty czują się najlepiej w lecie na otwartych oknach ,lub osłoniętych grządkach ogrodowych — w zimie w pokojach nieopalanaych o temperaturze wahającej się pomiędzy 2°—4° R. Trzymane w okresie zimowym w pokojach ciepłych zrzucają łatwo liście i pokrywają się tak zwaną rosą miodową. Ustawiając mirty na zimę w chłodnych ubikacjach, pamiętajmy o tem, że nawet wtedy potrzebują dużo światła i cierpią od braku takowego.

Mirty w okresie szybkiego rozrostu i kwitnienia wymagają częstego i obfitego podlewania, natomiast w innych okresach chorują od nadmiaru wody, co łatwo zauważyć, gdyż liście żółkną i opadają. Poza okresami wyżej wspomnianemi (rozrost i kwitnienie) trzeba utrzymywać roślinę w łagodnej wilgotności, nigdy jej nie zasuszając.

Mszyca tarczowa, thripis i pajączek, to bo-łączki często mirt nawiedzające; łatwo im jednak przeciwdziałać, zanurzając koronę mirtu w lekkim roczynie mydła naftowego, rozcieńczonego wodą.

W hodowli znane są dwie odmiany mirtów: o dużych liściach i drobnych liściach — ostatnia odmiana jest ogólnie uznana za piękniejszą. Kto chce się dochować mirtów skłonnych do obfitego kwitnienia powinien hodować je z sadzonek branych z krzewów odznaczających się bogatem kwitnieniem.

Philodendron — Filodendron. Filodendron to wierny nasz towarzysz i przyjaciel, który płaci ochoczo za starania jakiemi go otaczamy, wypuszczając jeden po drugim piękne ponacinane i postrzępione liście o żywej zielonej barwie. Charakterystyczną cechą filodendronów jest to, że w miarę wypuszczania nowych liści zrzuca stare, czem martwić się nie należy nie jest to bowiem dowodem złej pielęgnacji, lub niedomagań rośliny, a jak już wyżej wspomniałam charakterystyczną jej cechą.

Odpowiedniem miejscem dla filodendrona jest miejsce spokojne, półcieniste. W lecie można ustawiać doniczki z filodendronami w ogrodzie, wybierając wystawę półcienistą i zabezpieczoną od przeciągów, których rośliny te nie znoszą. Nigdy jednak nie trzeba trzymać filodendronów na balkonach, a chronić je zarówno w pokoju, jak i w ogrodzie przed spiekotą słoneczną. Filodendrony mają dar wytwarzania korzeni powietrznych, które, przy wiosennem przesadzaniu można wpuścić w ziemię, o ile jej dosięgają. Rodzaj ziemi sprzyjający prawidłowej wegetacji filodendronów to dobra ziemia inspektowa, lub ogrodowa.

Nie trzeba nigdy żałować filodendronom wody, podlewając je tak, aby nie cierpiały od suszy.

Oprócz pospolitego, a tak często spotykanego filodnedrona, który rośnie wzwyż, mamy jeszcze odmianę rzadziej u nas spotykaną, a piękniejszą, bo rosnącą nisko i rozkrzewiającą się wszerz.. Liście tej odmiany znanej pod nazwą Philodendron bippinnatifidum odznacza się pięknemi liśćmi o nieco odmiennym rysunku. Pielęgnacja nie różni się w niczem od pielęgnacji zwykłych filodendronów.

Rhododendron — Różanecznik. Aczkolwiek różaneczników nie zaliczamy do roślin o wybitnym typie pokojowych trudno pominąć je milczeniem, stanowią one bowiem w okresie kwitnienia piękną ozdobę zarówno pokoi mieszkalnych, jak i ogródków, pod warunkiem, aby je otoczyć umiejętnem staraniem.

Kwitnące różaneczniki nie znoszą zbyt ciepłej temperatury pokojowej; chcąc odpowiedzieć ich wymaganiom trzymamy je w okresie kwitnienia w temperaturze 8°—10° R., wówczas to kwiaty trzymają się długo, a liście zachowują świeżość, gdy przeciwnie w wysokiej pokojowej temperaturze



Rhododendron — Różanecznik.

kwiat przemija szybko, roślina cierpi od pasorzytów, a liście psują się łatwo.

W okresie kwitnienia trzeba podlewać różaneczniki bardzo obficie, nie zmniejszając dawki wody, dopóki wyrastają nowe gałązki. Po okwitnieniu trzymać nadal w chłodnym pokoju, a chcąc pobudzić roślinę do corocznego kwitnienia, umieścić na lato w ogrodzie, wpuszczając wraz z doniczką w żyzną ziemię.

Z nastaniem ostrych chłodów jesiennych przenosimy różaneczniki do chłodnych pokoi mieszkalnych, albo też do zabezpieczonej od mrozu piwnicy, w której zimują doskonale.

Przesadzać co dwa lata. Ziemię lubią czystą wrzosową. Różaneczniki można formować zapomocą cięcia, wówczas jednak zakwitają dopiero w trzecim roku po cięciu.

Tradescantia — Trzykrotka. Pospolita, a jednak bardzo efektowna i dekoracyjna roślinka, którą spotykamy zarówno w pokojach mieszkalnych, jak i w wilgotnej atmosferze cieplarnianej, co świadczy najlepiej o jej zdolnościach asymilacyjnych.

Trzykrotka rośnie szybko i bujnie. Nie wymaga specjalnych względów. Byle miała dostateczną ilość światła i wody, radzi już sobie sama doskonale. Lubi obfite zraszanie, a rozrasta się najlepiej, jeżeli wstawimy doniczkę do ampułki, lub ustawimy ją na wysokim postumencie, tak, aby długie zwisające pędy nie były narażone na uszkodzenie.

Nawet ten, kto nie posiada żadnych wiadomości z dziedziny hodowli kwiatów doniczkowych i nie odznacza się wybitnem zamiłowaniem, ani systematycznością, tak niezbędną przy pielęgnacji i hodowli roślin pokojowych, może dochować się łatwo pięknych okazów trzykrotki, która odznacza się wybitnie silnie rozwiniętą samowystarczalnością.

Aby wyhodować piękny okaz, wystarczy posadzić w doniczce średniej wielkości 5—6 pędów wierzchołkowych dokoła brzegów doniczki, a jeden pośrodku. Doniczkę ustawiamy na oknie, polewamy sadzonki umiarkowanie, zwiększając dawkę wody, gdy zauważymy, że się zakorzeniły. Od tej chwili roślina zaczyna rozwijać się szybko i bujnie i wkrótce staje się już dekoracyjną. Najlepiej i najprędzej wegetują trzykrotki rozmnażane na wiosnę, dochodzą one już w połowie lata do pełni rozwoju.

Trzykrotki o liściach zielonych znane są pod nazwą Tradescantia geniculata i te właśnie odznaczają się tak odporną na wszystkie przeciwności siłą wegetacyjną w przeciwieństwie do delikatniejszych i nieco bardziej wymagających trzykrotek o liściach pręgowanych, odznaczających się szarosrebrną barwą i wiśniowem zabarwieniem spodów liści. Odmiana ta, zwana Tradescantia zebrina, jest, jak już wspomniałam, nieco kapryśniejsza od poprzedniej, udaje się jednak doskonale w pokojach mieszkalnych i jest znacznie piękniejsza od odmiany o zielonem zabarwieniu.



Trzykrotka — Tradescantia geniculata.

Zanim przejdę do omówienia bogatej rodziny kaktusów i palm doniczkowych, muszę jeszcze udzielić paniom kilka niezbędnych wskazówek, związanych z pielęgnacją kwiatów doniczkowych, które zjawiają się w pokojach mieszkalnych w pełni rozkwitu, długotrwałość którego zależy od starań jakiemi je otoczymy.

Cyclamen — Fiolek alpeski (Gdula). Usta-

wiać w pokojach chłodnych o temperaturze 8^0 do 10^0 R, w pełnem świetle, podlewać bardzo obficie, uważając, aby woda nie padała na bulwę.

Chrysanthemum — Złocień. Trzymać w niezbyt ciepłym pokoju, podlewać w czasie kwitnienia bardzo obficie i systematycznie.

Gloxinia — Marcinka. Ustawiać na parapetach okien niezbyt często otwieranych, podlewać obficie, unikać skrapiania i zraszania liści przy podlewaniu, gdyż woda, zatrzymująca się na cienkich włoskach, jakiemi są pokryte liście, powoduje łatwo marnienie takowych.

Cineraria — Popielnik. Trzymać w pełnem świetle, w pokoju, a w maju na balkonie. Podlewać obficie.

Hydrangea — Hortensja. Strzec starannie przed przeciągami — podlewać bardzo obficie.

Primula — Pierwiosnek. Trzymać na parapetach okiennych. Lubią słońce, cierpią jednak od zbyt wysokiej temperatury. Najdłużej i najpiękniej kwitną przy 10^0 R.

Tuberoza. Podlewać obficie, strzec od zbyt silnej operacji słonecznej.

Lilje doniczkowe, kwitnące wczesną wiosną, trzymać na oknach w pokojach o temperaturze dochodzącej do 12^0 R. Przewietrzać, podlewać obficie.

GRUPA IX. WYKŁAD 1.

MIARY W ŻYCIU CODZIENNEM

Inżynier ŻEGILEWICZ.

I. UWAGI WSTĘPNE

Miarą nazywamy rezultat, który otrzymujemy, porównując pewną wielkość z inną wielkością tego samego rodzaju, przyjętą za jednostkę miary. Samą czynność, którą w tym wypadku wykonujemy, najogólniej nazywamy mierzeniem. Przy mierzeniu posiłkujemy się narzędziami mierniczemi.

Wypadków, kiedy zachodzi potrzeba mierzenia, jest bardzo dużo. Mierzenie nigdy prawie nie bywa absolutnie dokładne. Dokładność, jaka w każdym poszczególnym wypadku winna być stosowana, zależy od celu, dla którego mierzenie ma służyć. Np. przy mierzeniu masy, czyli t. zw. ważeniu artykułów spożywczych, dokładność $^1/_{1000}$ może być zupełnie wystarczająca; natomiast przy pracach laboratoryjno-analitycznych często zachodzi potrzeba ważenia z dokładnością do $^1/_{10000}$ lub nawet $^1/_{100000}$.

Do czuwania nad dokładnością znajdujących się w obrocie publicznym narzędzi mierniczych w Polsce, podobnie jak i w większości państw cywilizowanych, powołane są specjalne urzędy t. zw. „Urzędy miar“. Cały szereg narzędzi mierniczych (przymiary bławatne, pojemniki, odważniki, wagi, wodomierze, gazomierze, liczniki energji elektrycznej i inne) podlega obowiązkowemu sprawdzaniu i cechowaniu przez te urzędy. Przy sprawdzaniu często są stosowane metody dostępne jedynie dla ludzi specjalnie do tego powołanych. Cechowanie polega na tem, że na specjalnie określonem dla każdego narzędzia mierniczego miejscu wybija się (wytrawia lub wypala się) stemple urzędowe. Ważność cechy urzędowej dla większości narzędzi mierniczych trwa trzy lata.

Niecechowane narzędzia miernicze mogą być używane jedynie tam, gdzie nie zachodzi ustalanie na nich wartości tego lub innego artykułu. Mogą więc być używane niecechowane narzędzia miernicze, np. w kuchni i to jedynie dla celów czysto kuchennych. Zawsze jednak jest lepiej korzystać z narzędzi mierniczych cechowanych, gdyż w przeciwnym razie wskazania ich mogą być bardzo wątpliwe.

Od najdawniejszych czasów ludzie starali się stworzyć sobie różne rodzaje jednostek miar. W naszych czasach najbardziej rozpowszechniony jest t. zw. metryczny system jednostek miar, w którym za podstawową jednostkę przyjęto *metr*, którego wzór ze specjalnemi ostrożnościami jest przechowywany w Bureau International des Poids et Mesures w Sèvres pod Paryżem. Metr jest to podstawowa jednostka długości, od której zostały wyprowadzone następnie jako pochodne jednostki powierzchni, objętości, masy i cały szereg innych jednostek dla pomiarów cieplnych, elektrycznych i t. d.

Dziś system metryczny jest jedynie obowiązującym na całym obszarze Rzeczypospolitej Polskiej. Na terenie byłego zaboru austrjackiego i pruskiego był on wprowadzony w drugiej połowie ubiegłego stulecia. Po odzyskaniu niepodległości na zasadzie specjalnego dekretu, a mianowicie „Dekretu o miarach“, system metryczny został wprowadzony stopniowo i na terenie byłego zaboru rosyjskiego.

W systemie metrycznym dla tworzenia nazw jednostek większych od jednostki podstawowej używa się wyrazów greckich:

deka = 10
hekto = 100
kilo = 1000
mirja = 10000
które dodajemy przed nazwą jednostki podstawowej.

Podobnie dla tworzenia nazw jednostek mniejszych od jednostki podstawowej używamy wyrazów łacińskich:
decy (deci) = $^1/_{10}$
centy (centi) = $^1/_{100}$
mili (milli) = $^1/_{1000}$.

W dalszym ciągu niniejszego wykładu podaję tablice niektórych, częściej używanych jednostek miar w systemie metrycznym, niektóre tablice dawnych miar polskich i rosyjskich, a również używanych dotychczas w Anglji i Stanach Zjednoczonych Ameryki Półn. miar angielskich. Równoważniki miar polskich, rosyjskich i angielskich w systemie metrycznym podane są jedynie z pewnem przybliżeniem.

II. MIARY DŁUGOŚCI

Podstawową jednostką długości w systemie metrycznym, jak już zaznaczyliśmy, jest *metr*.

Jednostki długości metryczne

Mirjametr = 10000 metrów.
Kilometr (km) = 1000 metrów.
Hektometr (hm) = 100 metrów.
Dekametr (dkm) = 10 metrów.
Metr (m).
Decymetr (dcm) = $^1/_{10}$ metra.
Centymetr (cm) = $^1/_{100}$ metra.
Milimetr (mm) = $^1/_{1000}$ metra.

Na podstawie tej tabliczki łatwo zdać sobie sprawę, jaki jest stosunek pomiędzy poszczególnemi jednostkami długości systemu metrycznego. Np. decymetr = 10 centymetrom = 100 milimetrom = 100000 mikronom.

Jednostki długości rosyjskie

1 wiorsta = 500 sażeni = 1066,8 metra.
1 sażeń = 3 arszyny = 2,1336 metra.
1 arszyn = 16 werszków = 0,7112 metra.
1 werszek = 0,0444 metra = 44,4 mm.
1 fut (stopa) = $^1/_7$ sążeni = 0,3048 metra = 304,8 mm.
1 cal (diujm) = $^1/_{12}$ futa = 0,0254 metra = 25,4 mm.

Jednostki długości nowopolskie

1 łokieć = 0,576 metra = 576 mm.
1 stopa ($^1/_2$ łokcia) = 0,288 metra = 288 mm.

Jednostki długości angielskie

1 mila (statute mile) = 1760 jardów = 1609,3 metra.
1 jard (yard) = 3 stopom (foot) = 0,9143 metra.
1 stopa (foot) = 12 calom ang. (inch) — 0,3047 metra.
1 cal (inch) = 0,0254 metra = 25,4 mm.

III. MIARY POWIERZCHNI

Podstawową jednostką powierzchni w systemie metrycznym jest *metr kwadratowy*, czyli kwadrat, który każdy bok jest równy metrowi.

Jednostki powierzchni metryczne

Kilometr kwadratowy (km^2) = 1,000.000 m^2.
Hektometr kwadratowy lub hektar (hm^2 lub ha) = 10.000 m^2.
Dekametr kwadratowy lub ar (dkm^2 lub a) = 100 m^2.
Metr kwadratowy lub centar (m^2 lub ca).
Decymetr kwadratowy (dm^2) = $^1/_{100}$ m^2.
Centymetr kwadratowy (cm^2) = $^1/_{10000}$ m^2.
milimetr kwadratowy (mm^2) = $^1/_{100000}$

Jednostki powierzchni nowopolskie

1 włóka = 30 morgów = 16,796 hektara.
1 mórg = 0,5598 hektara.
1 łokieć kwadratowy = 0,3317 metra kwadr.

Jednostki powierzchni rosyjskie

1 diesiatina = 1,092 hektara.
1 sążeń kwadr. = 4,552 metr. kwadr.
1 arszyn kwadr. = 0,5058 metr. kwadr.
1 werszek kwadr. = 0,001975 metr. kwadr. = 19,75 cm^2.

Miary powierzchni angielskie

1 jard kwadratowy = 0,8361 metr. kwadr.
1 stopa kwadratowa = 0,0929 metr. kwadr.
1 cal kwadratowy = 6,452 centymetra kwadr.

Przy miarach powierzchni wychodzimy najczęściej z rozważań geometrycznych. W niektórych wypadkach, gdy obwód (kontur) powierzchni jest zbyt złożony (np. przy pomiarach powierzchni skór) posługujemy się specjalnemi przyrządami, t. zw. *planimetrami.*

IV. MIARY OBJĘTOŚCI

Podstawowemi jednostkami objętności w systemie metrycznym są: *metr* sześcienny lub kubiczny, i litr, czyli decymetr sześcienny.

Jednostki objętości metryczne

Metr sześcienny (m³).

Decymetr sześcienny (dm³) lub litr (l) = $^1/_{1000}$ metra sześc.

Hektolitr (hl) = 100 litrom = $^1/_{10}$ metr. sześc.

Centymetr sześcienny (cm³) = $^1/_{1000}$ litra.

Używane są również miary:

Garniec = 4 litrom.

Kwarta = 1 litrowi.

Kwaterka = $^1/_4$ litra.

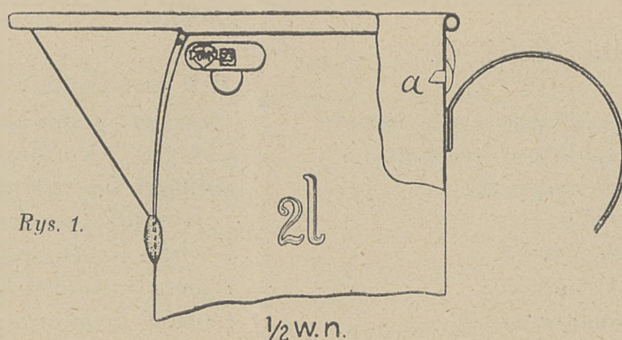
Narzędzi mierniczych do mierzenia objętości jest bardzo dużo — od najprostszych do bardzo złożonych. Przyrządy proste do mierzenia ciał sypkich i płynów noszą nazwę *pojemników*.

Pod względem ograniczenia miary należy zwrócić uwagę na pojemniki „brzegowe“, w których miara jest ograniczona brzegiem naczynia i pojemniki „wskaźnikowe“, w których powierzchnia ograniczenia jest wyznaczona przez kreski, ostrza i t. p.

Użycie pojemników brzegowych jest proste i nie wymaga specjalnych wyjaśnień.

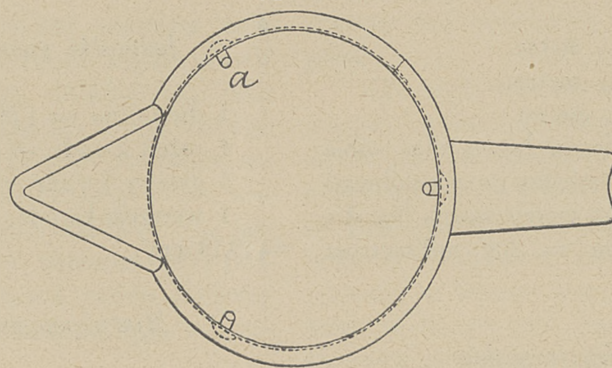
Rys. 1 wyobraża górną część pojemnika wskaźnikowego (a — wskaźnik). Przy odmierzaniu płynu należy przyrząd wypełniać do ostrzy *a* wskaźnika.

Na rys. 2 widzimy t. zw. menzurę ze skalą wewnętrzną do odmierzania mleka. Objętość tu odczytuje się na dwóch skalach na paskach z blachy, przynitowanych do wewnętrznej powierzchni i znajdujących się naprzeciw siebie.



Rys. 1.

½ w. n.



Rys. 2.

Wydawca: Tow. Wyd. „BLUSZCZ“
Warszawa, Plac Zamkowy Nr. 9.

Kierowniczka Kursów (Red. Odpow.)
WANDA DOBRZAŃSKA.

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz“ — Warszawa, Rymarska 8. Tel. 244-18.